

Recomendaciones sobre el consumo de agua de OSE en las actuales circunstancias

Teniendo en cuenta la situación del agua en Montevideo y área metropolitana advertida por los diferentes organismos reguladores y el MSP, considerando que 1 litro de agua de OSE está conteniendo 1,1g de sal en promedio, desde la Sociedad Uruguaya de Pediatría (SUP) queremos aportar algunos comentarios y recomendaciones vinculadas al consumo en niños, niñas y adolescentes.

-Durante los primeros seis meses de vida, existe una limitación en la eliminación renal de sodio.

-El elevado consumo de sodio en niños se correlaciona con un aumento en la prevalencia de hipertensión arterial, nefropatías y otras enfermedades crónicas no transmisibles, desde la niñez a la edad adulta.

-Para evitar una sobrecarga de sodio, debe restringirse el contenido de este mineral de la alimentación de los niños pequeños.

-Los niños menores de 12 meses que no reciben pecho materno deben recibir, como primera opción, fórmula para lactantes preparadas con agua embotellada. En aquellos niños en los que este alimento no esté disponible y reciban leche de vaca, la misma debe ajustarse a las diluciones recomendadas, realizadas con agua embotellada.

-La alimentación complementaria, entre los 6 y 24 meses, no debe tener sal agregada.

-En niños mayores de 2 años y adolescentes debe vigilarse el contenido de sal de la alimentación, desaconsejando alimentos con exceso. Es importante recordar que la mayor carga de sodio de la ingesta proviene de los alimentos. El etiquetado frontal identifica los alimentos que tienen exceso de este mineral.

-Cuando se ofrezca agua, de ser posible, se debe optar por aguas embotelladas.

-El agua filtrada tiene la misma concentración de cloruro de sodio que el agua de grifo, ya que los filtros no lo eliminan.

-En el caso de niños hipertensos o con indicación médica de no consumo de sal (hipercalciuria, litiasis, etc), portadores de enfermedad renal crónica, en diálisis o trasplantados, evitar el consumo de agua de OSE. En caso de tener que consumirla y encontrarse dentro de este grupo de pacientes, se recomienda consultar con su médico de cabecera para adecuar cantidad de agua a ingerir y aumentar frecuencia de los controles de presión arterial.

-En general, se recomienda no agregar sal en las comidas y evitar el consumo de alimentos ultraprocesados.

Es responsabilidad de los representantes sanitarios, los equipos de salud y las sociedades científicas que esta información, sobre un tema tan sensible, que puede determinar consecuencias muy graves a corto, mediano y largo plazo, llegue a la población.

**Con aportes del Comité de Nefrología y Comité de Nutrición,
aportes de socios e integrantes de la Comisión Directiva
Sociedad Uruguaya de Pediatría
Mayo, 2023**